



Pat Seifried
www.patseifried.com

PATSEIFRIED

Pat ist internationaler Presenter, Team-Mitglied sowie Ausbilder für Dance-Aerobic TM und Dance-Step TM bei People in Motion. Der charmante und herzliche Top-Presenter im SAFS-Presentersteam ist mittlerweile in ganz Europa bekannt und gefragt. Seine Leidenschaft, Hingabe und Faszination gehört dem Dance-Aerobic und alles was damit in Verbindung steht. Sei es Dance, Aerobic, Step, Jazz, Funk und Latin, seine Begeisterung für Bewegungen kennt keine Grenzen. All diese Einflüsse lässt er in trendige, tänzerische und vor allem nachvollziehbaren Schrittkombinationen einfließen. Typisch Pat - seine einfachen, aber wirkungsvollen Armkombinationen. Pat hat früher in hochklassigen Formationen der lateinamerikanischen Tänze getanzt und so zum Aerobic gefunden.

Dance-Aerobic™ "How Gee"

Die Kombination aus klassischen Aerobicbewegungen und tänzerischen Elementen aus Jazz-, Latin- und House-Dance zeigen dir den neuen Trend: Dance-Aerobic. Mitreißende Rhythmen werden dich in dieser Masterclass begleiten. Sei vorbereitet auf ein Feuerwerk aus Musik, Spaß und Inspiration. Durch ein phantastisches Breakdown, Attitude, Richtungswechsel und Rhythmusveränderungen entsteht eine Dancesession mit umwerfender Party-Stimmung. Die Stunde findet ihren absoluten Höhepunkt im Finale, wo die Choreographie auf ein spezielles Lied getanzt wird. Nach dieser bewegenden Dance-Aerobic-Stunde weißt du plötzlich, was deine Teilnehmer wollen. Ein bisschen von der Faszination, der Dynamik, dem Rhythmus und dem Gefühl, mitten in einer Musikvideo-Produktion zu sein. Dance-Aerobic schließt die Lücke zwischen der faszinierenden Welt des Videoclip-Dancing und den von einem breiten Publikum erlernbaren Mainstream-Formen der Aerobic. Enter the next level!

Tipps:

- Wenn du dir deine Choreographie überlegt hast, mach' dir Gedanken über deinen Aufbau (Break down), denn: "Der Weg ist das Ziel!" – Die ganze Stunde/der Stundenaufbau sollte deinen Teilnehmern genau soviel Spaß bringen und ein Erfolgserlebnis geben wie das Finale. Die Reihenfolge ist erst Beine, dann Arme, dann Variationen
- "Watch me" und "Halbe-Zeit" sind keine guten Choreographiemethoden. Wenn du "Halbe Zeit" unterrichtest, verlierst du den Fluss deiner Stunde und der Puls deiner Teilnehmer sackt zu weit ab. Bei der Schau-zu-mach-nach-Methode (Watch me) verlierst du das Gruppengefühl.
- Bleibe einfach, damit deine Teilnehmer Spaß haben und die Bewegung zur Musik genießen können.



CHOREOGRAPHY

Step	Arms	Counts	Direction
dance-aerobic™ - Block 1 "v-step housestyle"			
v-step house style r	both arms on head	1 – 8	forward
mambo cha-cha-cha r/l	shoulders r/l	1 – 8	fw/start
low jack r	r arm up, down, front, up	1 – 4	start pos
stand in pause	circle with both arms 360°, r	5 – 6	start pos
split r	both arms from up to down	7 – 8	start pos
box step	house arms	1 – 8	left

Step	Arms	Counts	Direction
dance-aerobic™ - Block 2 "push the house hips"			
stop r, stop cross l	freestyle	1 – 4	left
march r/l	v-arms	5 – 6	left
2x push the house hips	r arm straight	7 – 8	left
baby mambo r	freestyle	1 – 2	left
turn r	freestyle	3 – 6	right
kick back change r	down, up, on body, up	7 – 8	start pos
cha-cha-cha r, cross back r	freestyle	1 – 4	right
step knee, out in ll	cha-cha-arms	5 – 8	left
step side cross r/l/r	throw head backwards	1 – 8	forward

Step	Arms	Counts	Direction
dance-aerobic™ - Block 3 "house dance"			
standing still to house dance, l	gogo arms	1 – 8	forward
box step r	house arms	1 – 4	backward
jazz square r	house arms	5 – 6	backward
pivot r	freestyle	7 – 8	start pos
step knee r	both arms up	1 – 2	forward
upper body down, head up r	on body	3 – 4	forward
standing still r	slowly upside (langsam hoch)	5 – 8	Stop
slide l	circle arms (von oben über vorne+unten nach oben)	1 – 2	backward
march r, cross back r	l arm through back	3 – 5	backward
turn r	freestyle	6 – 8	forward



MUSIC

Cardio Final Song Cool Down	CLUBSTYLE DELUXE Dogg Phatt – How Gee Snap – Oops up (Remix 2004)	order at: pat@patseifried.com order at: pat@patseifried.com order at: pat@patseifried.com
-----------------------------------	---	--

DIRECTIONS

diagonal left forward (diagonal lf)	forward	diagonal right forward (diagonal rf)
left	start pos	right
diagonal left backward (diagonal lb)	backward	diagonal right backward (diagonal rb)

INFORMATION

Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

Dance Aerobic, Sunshine Feelings, House Feelings, Dance-Step, Pat'Step!, Asymmetric Step, Latin Spirit



Wenn du dich für eine Ausbildung zum Dance-Aerobic™-Instructor interessierst und noch weitere Informationen möchtest dann einfach

klicken: www.dance-aerobic.com oder www.patseifried.com oder www.catgisler.com

mailen: info@dance-aerobic.com oder pat@patseifried.com

anrufen: +49 (0)2131-796 172 oder

faxen: +49 (0)2131-796 173

10% Eventrabatt bei Anmeldung zum Dance-Aerobic™-Instructor oder Dance-Aerobic™-Instructor oder Workshops von People in Motion an diesem Event, oder eine Woche später.